FITNESS PRO. ALINCO

# マルチコンパクトジムＮｅｏ

# EXG144

## 取扱説明書

## 安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

## ご使用前に必ずお読みください

この度は、マルチコンパクトジムＮｅｏ「ＥＸＧ１４４」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は**体重90kg以下**・各可動部の連続使用回数制限は**250回以下**となります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、連続使用後１時間は機械を休ませてください。）

# ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。**
**本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

# 警告・注意

## 組立前の警告事項

### ⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のフィットネス機器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品の使用は健康な方を対象としています。

   次に該当する方は本製品を使用しないでください。

   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医用電気機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
3. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
4. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
5. 各可動部の連続使用回数制限は最大２５０回です。２５０回以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後１時間はご使用にならないでください。故障や破損など部品の消耗を早める原因になります。
6. この取扱説明書および保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 組立時の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルト等の締まり、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」「ご使用中」および「保管時・移動」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 組立および保管の際は、安全のため必ず軍手等を着用し、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

### ⚠ 注　意

1. 組立の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。万が一揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

## 使用中の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

1. ご使用になる前にはその都度、各部の部品が完全に固定されているか、消耗していないかを、必ず確認してください。
   ボルトが緩んでいたり、部品が消耗している状態でご使用されると、重大な事故や怪我の原因になります。

# 警告・注意

2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)を履いてご使用ください。

3. 乗降する際および使用中に、周囲の人が使用者や本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので、決してしないでください。

4. 背もたれパッドやレッグパッド、エクササイズバンド等可動部の使用時や強度レベル調整時には、伸ばした状態から手を離さないよう十分にご注意ください。勢いよく可動部を戻したり伸ばした状態で手を放すと、機器が破損したり怪我の原因になります。

5. 使用中の駆動部には、決して指等で直接触れないでください。機器に巻き込まれ重大な事故を引き起こす恐れがあり、大変危険です。

6. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

7. 安全のため、本製品を脚立や踏台等の代わりに使用しないでください。

8. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また　運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと、筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。

9. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。

10. 安全のため、使用中以外でも機器の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児等、取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分注意してください。

11. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

12. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。
(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節、筋肉等の痛み、骨折、その他心身の異常)

13. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

14. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

15. 各部を操作する時には、手指を挟まないように注意してください。

16. 本機をご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容を本体貼付のラベルに記載しております。ラベルをはがしたり、傷つけたりしないでください。

17. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、本体などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。

18. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤動作をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因となります。

### ⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。

2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中および保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。**
特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。

3. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。

## お手入れについての注意事項

### ⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。

2. 本製品は、塗装加工および各部に樹脂を使用していますので、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

3. 可動部の部品(エクササイズバンド・レッグパッド用バンド・スプリング)は消耗品です。部品が傷んでいる場合には、新しい部品に交換してください。交換部品(有償)のご注文は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

## 保管についての警告・注意事項

### ⚠ 警　告

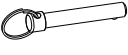
1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。

2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
(フリーダイヤル 0120-30-4515)

3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

### ⚠ 注　意

1. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上ご使用ください。また、長期間使用されない場合は、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてからご使用ください。

# 各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

■ サイズ(組立状態)：W 545×D 1,020×H 815（mm）角度最大時　　■ 重量：約9.2kg

# お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、運動により付着した汗を拭き取り、定期的にお手入れしてください。

■ 本　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

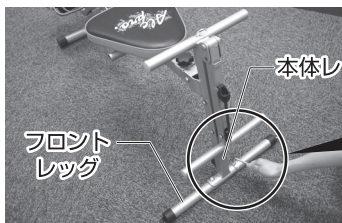
**⚠注意** 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

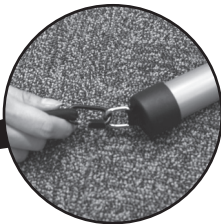
# 組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

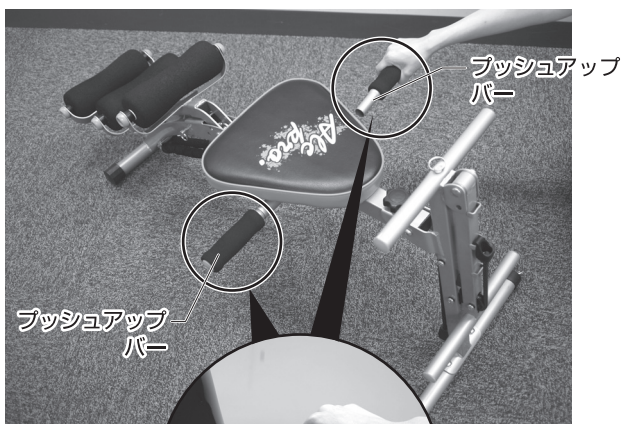
各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。
（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

## 1 本体レッグを起こします

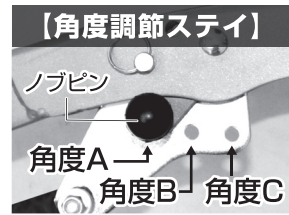
本体に仮止めされているノブボルトを外し、本体レッグを起こします。再びノブボルトで本体を固定します。

## 2 フロントレッグを取り付けます

本体レッグにフロントレッグを取り付けます。フロントレッグ固定ボルトとフロントレッグ固定ワッシャー（2箇所）を付属の六角レンチで固定してください。※フロントレッグ固定ボルトとフロントレッグ固定ワッシャーは、フロントレッグに仮止めされています。

## 3 エクササイズバンドを固定します

エクササイズバンドの金具をフロントレッグに取り付けます。

## 4 プッシュアップバーとレッグパッドを取り付けます

プッシュアップバー（2箇所）を本体シート左右のパイプに差し込みます。次に、レッグパッド（4箇所）を本体レッグに差し込みます。

# 調節方法

## 背もたれパッド角度調節方法

背もたれ部を持ち上げます。角度調節ステイをお好みの角度に合わせ、ノブピンで固定してください。
ただし、背もたれパッドを最大に倒して使用される時は、角度調節ステイからノブピンを抜いてください。

## 背もたれパッド固定方法

2 ロックピン（長）

背もたれパッドを
固定したいとき

固定位置

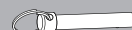
背もたれパッドを
途中まで可動させたいとき

可動位置 1

背もたれパッドを最大に
可動させたいとき

可動位置 2

トレーニングに合わせて背もたれパッドの可動域を調節し、ロックピン（長）で留めてください。

## レッグパッドの運動強度の調節方法

3 ロックピン（短）

ロックピン短を外したら、なくさないように、本体レッグ上にロックピン短を差して保管してください。

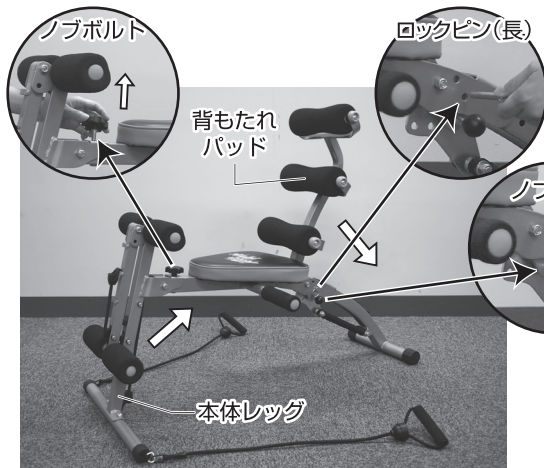
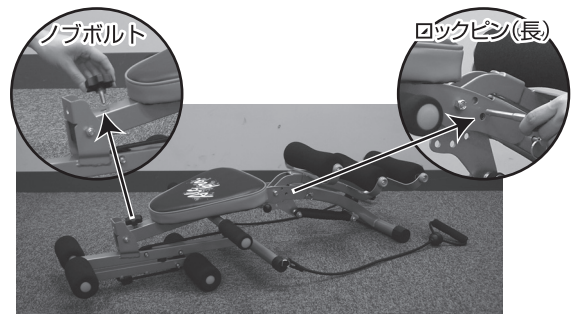
レッグパッドを可動させる時は、本体レッグ側面の穴に差し込まれているロックピン（短）を外し、紛失しないように本体レッグ上端の穴に差し込みます。
また、レッグパッドの運動強度は3段階で調節できます。左図のようにお好みの強度に合わせて、フックを取り付けてください。

フック

フックを外す際は、必ず上にフックを持ち上げてから取り外してください。

**⚠ 注 意** 負荷を調節する場合は、指などを挟まないようご注意ください。

ロックピン（短）をこの位置に差し込んでください。　ロックピン（短）をこの位置に差し込んでください。

## 折り畳み方法

ノブボルトを外し、本体レッグを折り畳みます。背もたれ調節用のノブピン、固定用のロックピン（長）を抜き、背もたれパッドを倒します。折り畳み後、ノブピン、ロックピン（長）はなくさないよう各部に差し込んで収納してください。

# マルチコンパクトジムNeoを使った運動例

運動回数は10〜20回程度を目安としてください。

## お腹の運動
強化部位 腹直筋

### 【シットアップの運動方法】

1. 左図のようにシートに腰を掛け、両足をレッグパッド下部にしっかり固定します。両手を頭の後ろに添えて、ゆっくり上体を後ろに倒します。
2. 息を吐きながら、上体を起こします。その際、背中を丸めておへそを見るつもりで行います。上体が起きたら息を吸いながら、上体をゆっくり元の位置に戻します。

## 上腕前側の運動
強化部位 上腕二頭筋

### 【アームカールの運動方法】

1. 左図のようにシートに腰を掛け、レッグパッド上部に両肘を置き、両手はレッグパッド下部を握ります。出来るだけ背筋を伸ばしてください。
2. 両肘を固定し、息を吐きながら、左図のように肘を曲げていきます。両手が胸元に近づいたら息を吸いながら、両手をゆっくり元の位置に戻します。

## 太もも前側の運動
強化部位 大腿四頭筋

### 【レッグエクステンションの運動方法】

1. 左図のようにシートに腰を掛け、レッグパッド下部に両足を入れます。両手はプッシュアップバーを握り、しっかり背筋を伸ばしてください。
2. 膝を固定し、息を吐きながら、左図のように両足を伸ばしていきます。膝が伸びたら、息を吸いながら、両足をゆっくり元の位置に戻します。

## 太もも裏側の運動
強化部位 大腿二頭筋

### 【レッグカールの運動方法】

1. 左図のようにレッグパッド上部と下部の間に立ち、四つんばいになり、両手はプッシュアップバーを握り、しっかり背筋を伸ばしてください。
2. 片膝をレッグパッド上部に置き、息を吐きながら、かかとがおしりに近づくように膝を曲げていきます。しっかり膝を曲げたら、足をゆっくり元の位置に戻します。

## 胸の運動
強化部位 大胸筋と上腕三頭筋

### 【プッシュアップの運動方法】

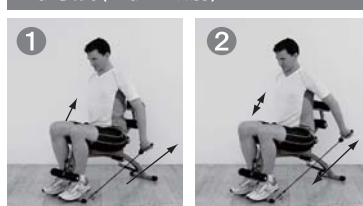
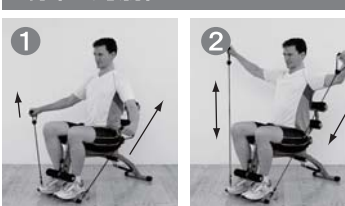
1. 左図のように両手でプッシュアップバーを握って、両足を背もたれパッドの後ろに伸ばします。その際、腰をしっかり伸ばしてください。
2. しっかり足を安定させ、息を吐きながら、左図のように肘を曲げていきます。胸がシートに近づいたら、上体をゆっくり元の位置に戻します。

## 腰の運動
強化部位 脊柱起立筋

### 【ローワーバックの運動方法】

1. 左図のようにシートに腰を掛け、両足をレッグパッド下部にしっかり固定します。両手を胸の前に添えて、背筋を伸ばします。
2. 息を吐きながら、上体を最後まで後ろに倒し、最後までいったら、息を吸いながら、上体をゆっくり元の位置に戻します。

## その他の運動例

### 上腕裏側（上腕三頭筋）のエクササイズ

### 肩（三角筋）のエクササイズ

### 上半身のストレッチ

**⚠ 警告**

- 各可動部の連続使用回数制限は最大250回です。250回以上の連続作動はお止めください。
  また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障や破損など部品の消耗を早める原因になります。
- 上記の運動は、床面に対し本体が滑らないことを確認してから運動してください。
  また、運動中は可動部に手指など挟まないようにご注意ください。

# 保　証　書

**この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。**

## 保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。

   a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地震等による故障
   c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保存上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 学校・スポーツジム・業務用等の不特定多数による使用
   i. 日本国外でのご使用の場合
   j. 本保証書の添付のない場合

2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

| ご購入店名 | 印 | おなまえ | |
|---|---|---|---|
| | | おところ | 〒 |
| ご購入年月日 | | 電話番号 | （　　）ー |

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

**アルインコ株式会社**　**フィットネス事業部**　大阪府高槻市三島江1-1-1

**修理・アフターサービスのご案内**

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

**アルインコ株式会社**
**カスタマーサービス課**

フリーダイヤル  0120−30−4515
(AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072−678−6410